



- Se avecina la Semana Santa y NUEVA EPS, buscando mitigar el riesgo en salud propios de estas fechas, tiene una serie de consejos para quienes disfrutarán de las ceremonias religiosas en casa y los que saldrán a descansar, aprovechando la fecha.
- El consumo de pescado aumenta de manera significativa, de allí que sea primordial conocer la manera correcta de manipularlo para evitar complicaciones de salud.
- Las personas que viajan a clima cálido deben tener en cuenta lo que implica la exposición a los rayos ultravioletas y a las enfermedades tropicales.

Semana Santa: tips en salud para quienes se quedan en casa y para quienes salen de viaje

País, 22 de marzo de 2024 – Es prácticamente un hecho que durante la Semana Santa usted haga alguna de estas dos cosas: coma pescado o salga de viaje. Estas dos actividades suponen, en sí mismas, cambios en la rutina que pueden tener implicaciones en las condiciones de salud.

Según estadísticas del DANE, 79% de la población en el país se declara católica practicante, es decir, casi ocho de cada diez colombianos celebrarán los actos religiosos que tradicionalmente se llevan a cabo en Semana Santa, como por ejemplo el jueves santo irán a visitar los Siete Monumentos y el viernes la cena será pescado.

Si bien estas tradiciones todavía son tangibles - y se practican en gran parte del país - es cierto que tras el paso del tiempo ganan cada vez más espacio las actividades de esparcimiento durante la Semana Mayor. Durante el último "Plan Éxodo" de Semana Santa el 2023, las autoridades de movilidad del país contabilizaron más de 10.2 millones de vehículos desplazándose por la red vial, adicionalmente los niveles de ocupación hotelera alcanzan niveles del 80% y en ciudades turísticas llega a sobrepasar el 90%.

Sin embargo, tanto para quienes van a participar de los actos litúrgicos como para quienes deciden salir estos días, existen situaciones potencialmente peligrosas para la salud y es importante saber cómo se pueden prevenir.

"Los riesgos en salud se incrementan para estas fechas, pues hay cambios en la rutina de alimentación, aumenta la exposición a factores como el sol, cambio de clima, picaduras, y así muchas situaciones que se salen de la rutina y en las cuales, siendo precavidos, podemos evitar malas experiencias en esta semana", comentó la Dra. Vivian Bernal, médico especialista de NUEVA EPS.

Consejos para quienes se quedan en casa: ¡Ojo con el pescado!

Otro de los puntos más importantes y donde mayor prevención se puede hacer, de acuerdo con la Dra. Bernal, es el consumo responsable del pescado. "El pescado, y en general los productos de mar, son la proteína animal que más frecuentemente se consumen durante la Semana Santa. Es un producto de manejo especial. Si no se manipula de manera adecuada, puede ser el origen de múltiples complicaciones de salud, asociadas principalmente a intoxicaciones y situaciones gastrointestinales" comentó la especialista



De acuerdo con la especialista “un buen pescado no debe estar congelado o blando. Si al revisar encuentra un aroma parecido al óxido o al amoníaco, por favor, absténgase de comprarlo. Aunque la piel del pescado es oscura generalmente, inspeccione el color de la carne, el cual debe ser rojizo. Si la piel del pescado es brillante, no tiene magulladuras, ni arrugas y está húmeda; es el alimento ideal para comprar en estas festividades”.

Y los que se van de paseo, cuidado con el sol y las picaduras

Para las personas que saldrán a descansar, la Dra. Bernal confirmó que lo más importante, en términos de prevención, es el cuidado con dos elementos: la exposición a los rayos ultravioleta y las enfermedades transmitidas por picaduras (dengue, malaria, entre otras).

“Hay que ser conscientes que estamos en un pico epidemiológico de dengue, por ejemplo. Lo que implica un aumento en las medidas de prevención del contagio. Así mismo, nunca será suficiente recordar la importancia del uso de bloqueador, pues los rayos UV, los radicales libres y demás elementos ligados nocivos al sol, son los que más afectación genera en la época de descanso”, afirmó la especialista.

Por tal razón, la profesional de la salud trae una serie de consejos que mitigan los riesgos en salud que tienen aquellas personas que disfrutan la Semana Mayor tomando el sol:

- ✓ Evite la exposición prolongada al sol, ya sea en clima cálido o frío, y use bloqueador solar de manera reiterada teniendo especial cuidado en la piel de los menores. Úselo 30 minutos antes de cada exposición y renuévelo cada 2 horas.
- ✓ Procure no exponerse al sol durante las horas de mayor radiación que por lo general suele ser entre 11:00 am y 3:00 pm.
- ✓ Tome más líquidos de los que acostumbra para evitar deshidratación por las altas temperaturas.
- ✓ Use ropa ligera, cómoda de colores claros y sombrero o sombrilla para protegerse de la exposición al sol.
- ✓ Evite dejar solos a los niños mientras están en la piscina o en el mar, para evitar ahogamientos o caídas que represente peligro para la vida.
- ✓ Aliméntese balanceadamente en horarios habituales para mantener un adecuado estado físico y activo.
- ✓ Utilice repelente en las partes del cuerpo descubiertas como cara, cuello, tobillos y manos y evite la exposición en las horas de mayor actividad de los mosquitos, al caer la tarde y durante la noche.
- ✓ Dele prioridad a ropa que le proteja los brazos y piernas, use calzado que proteja sus pies, duerma con toldillo y cierre puertas y ventanas en la tarde y en la noche.